DISSERTATIO INAUGURALIS MEDICA,

DE

TUDIOSORUM SANITATE TUENDA,

Quam,

DEO PROPITIO

GRATIOSÆ FACULTATIS MEDICÆ CONSENSU,

PRÆSIDE

. D. MICHAELE ALBERTI,

NTISSIMI REGIS BORUSSIÆ CONSILIARIO AU-
O, MEDICINÆ ET PHILOSOPHIÆ NATURALIS PRO-
FESSORE PUBLICO ORDINARIO., ACADEM. CÆ-
SAR. NAT. CURIOS. COLLEGA,

FACULTATIS MEDICÆ DECANO SPECTATISSIMO,

PATRONO, PRÆCEPTORE AC PROMOTORE SUO CUM HONORIS CULTU PROSEQVENDO,

PRO LICENTIA

MISQUE IN ARTE MEDICA HONORIBUS, INSIGNIBUS
AC PRIVILEGIIS MORE MAJORUM SOLENNI OBTINENDIS,

HORIS ANTE- ET POMERIDIANIS.

D. OCTOBR. MDCCXXI.

PUBLICÆ VENTILATIONI SUBMITTET,

HRISTIANUS ULRICUS MATTHAEI,

FRIDERICOPOLITANO-SLESVICENSIS.

HALÆ MAGDEBURGICÆ,

ypis JOANNIS CHRISTIANI HENDELII, Acad.Typogr.



PROOEMIUM.



E Apelle *Plinius Lib. 35. c. 10.* refert: *Apelli fuit perpetua consuetudo, nunquam tam occupatam diem agendi, ut non lineam ducendo exerceret artem, quod ab eo in proverbium venit, hinc nulla dies sine linea:* multæ ſane in vita humana obtingunt occupationes, quæ parum utilitatis, ſed plus vani & profani auſus atque conatus continent, inde innotuit illud *Senecæ* dicterium *Lib. 2. ad Lucil. Ep. 1. Magna vitæ pars elabitur male agentibus, maxima nihil agentibus, tota aliud agentibus.* Ducuntur quidem lineæ, ſed plus otioſæ, quam fructuoſæ, plus ſpecioſæ & pernicioſæ, quam neceſſariæ atque utiles: hinc illi turbulenti circuli: quo merito illud cadit & alludit *nitimur in vetitum!* & talis libera, honeſta & ſalutaris occupatio ſæpe in pravam & doloſam ſervitutem degenerat, quare *Seneca* exclamavit *Ep. 47. oſtende qui non ſerviat alius libidini, alius avaritiæ, alius ambitioni, omnes timori: nulla ſervitus turpior,*

quam voluntaria: Sed qui non plus libertati & honestæ occupationi studere videntur, quam qui Musarum delubra colere gestiunt, interea multi otiosas & inutiles lineas ducunt atque in miseram servitutem se conjiciunt, ut per contradictoriam sæpe liberi servi nominandi sint: quid vero utilius, quidve honestius, quam tales lineas ducere, quæ animæ & corporis vitæ & integritati adjuvandæ, invitandæ & confirmandæ quadrant: ast quotidianus abusus, qui occupationem in tractandis salutaribus adminiculis premit, querelas ingeminat, eapropter approbationem meretur, quod *Augustinus in Psalm. 118. Conc. 29.* eloquitur: *multi sunt, qui dicta sapientiæ Studiosissime inquirunt, eamque in doctrina, non in vita volunt habere, ut non per mores quos jubet sapientia, perveniant ad divinam lucem, quod est in ipsa sapientia, sed per Sermones, quos habet sapientia, perveniant ad hominum laudes, quod est vana gloria:* & quamvis bonarum literarum artiumque cultura multis passim laudibus concelebretur, tamen huic considerationi mox aliæ suspectæ & adversæ lineæ ad latus ponuntur atque ducuntur, quemadmodum *Apulejus Apol. 1.* differit: *continuatio literati laboris omnem gratiam corpore detergit, habitudinem tenuat, succum exsorbet, colorem obliterat, vigorem debilitat;* id quod, uti rectius de excessu in occupatione literaria valet, ita non raro ad prosperum & legitimum successum atque usum sinistre applicatur: cum vicissim illud, quod *Plinius* junior *lib. 8. ep. 19.* de se profitetur, memori mente tenendum sit, quod videlicet *studiis utatur aut ad studia confugiat adversus dolores & adversa:* de quibus adversis *Cicero ad Curionem lib. 7. ep. 30.* dicit: *quæ quidem ego*

non

non ferrem, nisi me in Philosophiæ portum contulissem; & qui tali animo atque cura studiis operam dat, hic *Apellis* Lemma verè & fructuosè exercet, quod nulla dies sine linea: est tamen etiam modus in rebus! quantumcunque enim multi in defectu peccant, non pauci etiam contra ordinem impingunt, ita nonnulli etiam in excessu aberrare conspiciuntur, hincque animo æque ac corpori eximia detrimenta afferunt, ut propterea consultum sit hisce ingeniis frena imponere & moderamen suadere: haud vero mens nobis est hoc loco fusius magisque diserte animi morbos commemorare, qui ab excessiva studiorum cultura provenire solent, suffecerit brevibus ad memoriam revocasse illas imbecillitates, quæ corpori inde accidunt, eademque damna, quæ vitæ & sanitati præjudicant: neque tantum illi, qui cum excessivo ardore studiis vacant, sanitatis periculis sese subjiciunt, sed & reliqui singuli diversis offensis obnoxii sunt, meritoque curam ac sollicitudinem de tuenda sanitate gerere debent: quare *Picinellus in Mundo symbolico Lib. 5. no. 33.* dicit: *homines ad studia applicati parce commedant, multumque laborent, necesse est: qui enim sapientiæ operam daturus, eum oportet esse victu tenuem: nullum denique sit onus, quod detrectet:* Et dum è classe literatorum illi, qui adhuc disciplinis studiisque comprehendendis addicti sunt, varia ratione sanitatis offendiculis exponuntur, ita hæc consideratio plures permovit Doctores, quo Literatorum sanitati consulant: quod thema peculiari studio atque labore exposuerunt *Gratarolus de conservanda valetudine literatorum, Fabricius Tr. de Literatorum tuenda & restituenda valetu-*

letudine, Gesnerus in Præceptis tuendæ sanitatis, Horstius de sanitate studiosorum, Pictorius in Methodo sanitatis, Ficinus de studiosorum sanitate tuenda, Jac. Sylvius de victus ratione facili ac salubri pauperum scholasticorum, Guntherus in Hortulo sanitatis, Hellingus de salubri studiosorum victu, Joh. Sylvius de studiosorum & eorum, qui corporis exercitationibus addicti non sunt, tuenda valetudine, Wedelius disp. de diæta Literatorum, Waldschmidius disputat. methodus sanitatis studios. D. D. Præses in Hygiene c. 15. de sanitatis moderamine in Literatis. sed cum eadem tractatio non satis sæpe inculcari possit, quin aliquando ad usum sedulum applicetur, secundum illud *Senecæ Ep. 27. Nunquam nimis dicitur, quod nunquam satis discitur*, ita etiam secundum *S. Basilium orat. 6. discendum absque ullo pudore & docendum absque invidia, & si quid ab altero hauserimus, id ipsum non est celandum.* Dum itaque studiosorum vitæ genus variis periculis subjacet, ita proposuimus illorum sanitati periclitanti quadantenus consulere, ne prius corpus pereat, antequam ipsorum animus emendatus & bonis ac salutaribus scientiis atque artibus imbutus sit: ast dum hæc tractatio diffusior esse videatur, ita brevitati studere placet, & quantum limites Disputationis Inauguralis, quæ nobis exhibenda incumbit, concedunt, principales quosdam illius animadversionis respectus commendabimus: erit itaque propositum nostrum *de Studiosorum sanitate tuenda* hoc loco atque ordine disserere, quo congruam occasionem præbeamus, ut sub præsentia sufficientis virium in corpore supellectilis cultura animi promptius meliusve succedat. Rogamus vero devotissima mente Deum benignissi-

gnissimum, quo nobis ad hoc propositum gratiam & benedictionem suam largiatur, ut omnia bona conamina atque consilia ad salutarem effectum & eventum pertingant.

§. I.

Cum in themate præsentis tractationis nulla obscuritas, ambiguitas aut difficultas adsit, ita supervacaneum esse judicamus, si in titulo diutius hærere animus nobis esset; dum vero *explicite* de *Studiosorum sanitate tuenda* differimus, ita *implicite* de *morbis* studiosorum *præcavendis* simul tractamus: quod vero *Studiis* addicti tali *consilio* indigeant, *diversus* illorum status testatur: etenim nonnulli *libertatem* studii *literarii* ponunt in *laxiori* & *jucundiori* vivendi genere, ut proinde innumeri *excessus* in rerum *non naturalium* serie indies occurrant, qui quantum *sanitati præjudicent*, non modo *quotidiani* effectus comprobant, sed exinde insuper constat, quam sæpe contingat, ut juvenes cum *bona naturali alacritate* Academias *adeant*, sed ab iisdem cum *afflicto* & morbido corpore *discedant*, quidquod *maturius* vita fungantur & ob *præmaturum* suum obitum cum multo dolore & *sera* pœnitentia *vitæ genus academicum* detestentur, ut ex calamitate & *periculo aliorum* reliqui doceantur, quo *resipiscant*, neque sibi ipsi annos *juventutis* maxima tali iniquitate auferant & de eo Summo rerum humanarum arbitro atque judici rigorosam rationem reddere teneantur: quamvis quidem hic *apertus* excessus merito *abominabilis* sit, tamen vicissim multi alii ob *diversas* causas in varias *sanitatis* suæ *calamitates* & infirmitates incidunt, ut deinde cum multa sæpe *anxietate* & afflictione *consilia* & *auxilia* à medicis expetant: quo loco non possumus non, quin *nonnullorum* studiosorum *teneram*, minus necessariam & *superfluam sollicitudinem* reprehendamus, sub qua

indies

indies medicorum fores pulsant, pro *ægrotis* declarari desiderant & *speciosam* medendi methodum postulant, interim *morbum* sibi *persuadent*, aut leues atque *transitorias* alterationes in œconomia vitæ occurrentes commemorant, & proinde *ardua* & sontica *mala* metuunt; hinc evenit, ut, quando semel *medicamentis* uti inchoant, tunc *sensibilius* efficacius & molestius *ægrotare* experiantur, indeque magis magisque *adversa* valetudine obruantur, atq; constanter *medici* ope & *medicamentorum* concursu indigeant: exinde facile liquet, quantum *uterque* status, cujus modo mentionem fecimus, à se invicem *discrepet*, cum *prioris* conditionis Studiosi tam *incuriose* vita & sanitate sua utantur, imo rectius *abutantur*, subinde juventutis suæ *fiducia* tenentur, ut sub *pessima* vivendi ratione *vires* suas *destruant*, reliqui vero *præmaturo* metu & *imaginaria solicitudine* citra ullam *necessitatem* mox *medicis* artificiis se submittunt & *artificiosa* tali correctione, *naturales* suas vires *pervertunt* & medicorum atque medicamentorum *servi* evadunt: & hæc *adversa* atque opposita Studiosorum qualitas non parum affligit *cordatos* medicos, dum non facile hisce *perversis* moribus *moderari* contingit, ut *nimia* sollicitudo de *tuenda* sanitate, cum illis *dividatur*, qui vel *parum* vel *nihil* sanitatis curam tenent, adeoque *citius* ad interitum ruunt; quamvis ex observatione practica negari & celari minime debeat, quod utplurimum illi, qui sine *omni cura* in perpetuo excessu sanitate sua abutuntur, *citius* quam reliqui *è vivis* discedant, qui *posteriores* vicissim cum diuturna *adversa* & iniqua valetudine conflictari conspiciuntur: quemadmodum vero utriusque conditionis studiosi plurimum *laboris* & *difficultatis* facessunt, ita illorum mox in limine & prima præparatione reminiscimur, quo cum iisdem convenienter artifices procedere sciant, neve ipsis plus, quam consultum & salutare est, *indulgere* suscipiant.

§. II.

Dantur vicissim *alii* Studiosi, qui plus *justam* causam habent, quo *sanitatis* suæ *conservationi* invigilent, dum ob varios

varios respectus sonticæ sanitatis *periclitationes* & alterationes imminent, hinc *tempestiva* & congrua ope *medica* indigent: sicut vero ipsi *studiosi* multis modis *differunt*, ita secundum diversitatem talem consilia & auxilia instruenda sunt: propterea tales differentiæ nituntur *Natione*, qua alii *delicatioris* & *mollioris*, alii perinde *robustioris* & *durioris* indolis esse solent, qui posteriores propterea *non tam facile* valetudinarii existunt, modo frivole ordini sanitatis suæ, non præjudicent: differunt porro studiosi *Educatione*, qua alii *laxius*, *lenius*, tenerius & mollius enutriti & *in animo* æque ac reliquis rerum naturalium usibus *corrupti* sunt, ut ejusmodi filioli ocelli facile *succumbant* & quo magis periculosæ *libertati* in omni vivendi ratione student, eo *facilius* pereant, inde est, cur ex parte filioli *unici*, tanquam spes *familiæ* & *parentum præmature* in Academiis è vivis discedant: discrepant porro *Hæreditaria dispositione*, qua *peculiaribus motuum* vitalium successibus, ordinibus & effectibus subjacent, qui quo *negligentius* tractantur, eo citius in *sinistrum* eventum degenerant: nec non distincti sunt *Teneritudine Corporis*, per quam æque facilè *perniciosarum* causarum invasionibus obnoxii redduntur & ob id suæ sanitatis dispendium patiuntur: discernendi etiam sunt *Sensibilitate*, qua longe *citius* nocivas causas & ataxias in vitæ curriculo *ægrius* percipiunt, atque in œconomia vitæ & sanitatis facilius alterantur: differunt *Temperamentis*, quibus vel *robustiores* vel *imbecilliores*, vel duriores & *animo* atque *corpore* firmiores, vel debiliores, molliores & mobiliores existunt, hincque facilius *morbosarum* causarum efficaciæ expositi esse videntur: differunt etiam *Consuetudinibus*, quibus modo plus, modo minus *perferre* possunt, adeoque ad alias & illas quidem *inconsuetas* mutationes *impatientiores* existunt: differunt *Diæta*, qua in *Academiis* multis variationibus subjiciuntur, indeque in œconomia vitali varias afflictiones experiuntur: differunt alia *vivendi ratione*, quando è *mobili* in *sedentariam* vitam transeunt, aut è *mitiori* in *intensius* motuum exercitium abeunt: aut quando è *la-*

B *xiori*

xiori in *rigorosiorem*, aut ex hoc in illum vivendi gradum & statum se immutant: differunt porro ratione *Ætatis*, qua modo *teneriores* modo *firmiores* sunt, adeoque modo citius modo tardius causis *morbiferis* subjacent: differunt ratione *Judiciorum* & *Præjudiciorum*, in quibus modo *tenaciores*, modo *moderatiores* existunt, adeoque *nocivis* causis & occasionibus interdum *plus*, interdum *minus* indulgent: differunt etiam *Morositate* & *mollitie* atque *lenitate*, qua *consiliis* salutaribus & necessariis nunc *facilius*, nunc *difficilius obtemperant*: differunt quoad *externa* dona, dum alii, quibus domi *curta* supellex, *valetudini* minus parcere possunt, contra vero illi, qui *majoribus* opibus præditi sunt, cum *affluentia* sua sæpe se ipsos *jugulant*, aut in gravia *pericula* conjiciunt: & has & quotquot adhuc aliæ esse poterunt, *diversitates* bene attendere convenit, quoniam secundum illarum rationem & conditionem ab artifice *consilia* & *auxilia* pro sanitate tuenda necessaria & *invenienda* & *ordinanda* sunt.

§. III.

Brevibus nunc *præcipuas* illas *causas* ennarrare lubet, quæ *sanitati* Studiosorum *præjudicare* & obesse solent, quibus rite perspectis atque agnitis, proinde *idonea consilia* & *auxilia* accommodari & subordinari poterunt, quo sanitas exoptata *præmuniatur* & in *ordine justo* conservetur: ex hisce causis vero nonnullæ *Animum*, aliæ deinde *Corpus* concernunt; quodsi enim *mens insana* fuerit, tunc eo citius *corporis sanitas* vacillat & *morbosæ* afflictiones invitantur: quod itaque *Animum* concernit, tunc *sanitati* valde præjudicat omnis *inordinatus*, *immorigerus* & *incontinens* status, quo singulæ Studiosorum *actiones confuse*, *raptim*, *incuriose* & confestim tractantur, inde ipsæ experientiæ confirmant regulam illam, *qualis animus*, *talis sanitas*: inde evenit, ut quando ejusmodi Studiosi in *actuales morbos* incidunt, totus *transitus* & *decursus* morbi *confusus* existat, quin *plane confuse* e vita ipsi discedant, dum *probata alias* & utilia medicamina in ejusmodi subjectis vires suas *salutares* haud exserunt, quin potius sub *confusis*

motu-

motuum progreſſibus mature tales patientes *extinguuntur*: præjudicat porro ſanitati *animus* nimis *contumax*, *moroſus*, *refractarius*, bonis monitis & conſiliis vel non auſcultans, vel non obtemperans, animus *qui ſibi ſoli ſapit*, neque rectum quid eſſe judicat, niſi quod cum ſuis moribus convenit, eigenſinnige: wiederſpänſtige Köpfe, denen man nichts zu Danck rathen oder thun kan: ejusmodi ingenia non modo *erroneis* motuum *vitalibus* ſucceſſibus obnoxia ſunt, ſed *convenientia* conſilia & auxilia facile *reſpuunt*, aut *inverſe* adhibent, adeoque utroque modo *ſanitatis detrimentis* ſubjiciuntur: *offendit* præterea ſanitatem animus *variationibus* deditus, modo in *moralibus*, modo in *vitalibus* & ad vitam ſpectantibus negotiis frequentibus *mutationibus* addictus: quo magis enim *uni rei conſtanter* deditus eſt animus, eo magis negotia & actionum humanarum proceſſus in pulchro & *utili ordine* permanent, hinc recte *Seneca Ep. 1.* dixit: *Faſtidientis ſtomachi eſt, multa deguſtare, quæ ubi varia ſunt & diverſa, non alunt, ſed inquinant: Nihil ſanitatem impedit; quam crebra remediorum mutatio: multiplices mutationes ſunt noxiæ: &c.* ſubinde multiplicia ſanitatis *offendicula* invitat *animus* nimiæ *mollitiei* & *teneritudini* adſueſcens, aut nimis *delicatam vitæ curam* gerens, quippe qui ex *leviſſimis* cauſis mox evidentibus *alterationibus* ſubjacet, ut proinde facile talia ſubjecta *valetudinaria* evadant; hinc non pauca conſtant exempla Studioſorum, qui poſteaquam ſe *nimis indulgenter* habere inceperunt, è *priſtina* ſanitatis *firmitate*, in *chronicam adverſam* valetudinem degenerarunt; quare *affectata mollities* non parum *ſanitati præjudicat*: poſthac ſanitati contrariatur, *nimia* & *affectata animoſitas*, quando ſtudioſi à *natura molles*, *delicati*, *teneri*, valde *ſenſibiles*, aliorum robori & *duriori* indoli ſe *conformes* reddere audent, qui vero, quod *à natura* ad minimum *quoad vires* non habent, haud facile per talem *conformationem* & *æmulationem* impetrare poterunt & dum *vires* ſuas *neceſſitare* & urgere volunt, facile etiam *ſuccumbunt* & multiplicibus ſanitatis *periclitationibus* obnoxios ſe reddunt: porro animus de ſanitate nimis aut

 ſcru-

scrupulose sollicitus & *curiosus* facile sanitatis degenerationes caussatur, ut nonnulli vel *ægrotationes sibi imaginentur*, vel dum morbos anxiè *metuunt* & de iisdem semper *anxias persuasiones* concipiunt, tunc *valetudinarii reddantur*; ut diversi ex *imaginatione* de sanitate *turbata* conquerantur, sind vor Einbildung schwach und kräncklich: omnium maxime *immoderati affectus animi* sive *patheticæ* commotiones *sanitatem* turbant, ex illis præcipue sanitati præjudicant *pravæ concupiscentiæ libidinosæ*, frequens *tacita iracundia*, *mœror*, *metus*, *desiderium* & quæ nonnullos affligit, *Nostalgia* die Söhnsucht, das Heimweh, ut aliarum afflictionum, maxime *spiritualium*, quæ perinde sanitatem admodum affligunt, hoc loco non latiori commemoratione reminiscamur: sufficit *principaliores* tales *animi turbas*, quæ sanitati præjudicare observantur, recensuisse.

§. IV.

Quod *reliquas caussas*, paulo *propius* ad *corporis* œconomiam spectantes attinet, tunc illarum variæ occurrunt, quæ *sanitati* studiosorum contrariantur: ast hoc loco de talibus caussis id minime prædicamus, quasi *specifice* ad *alterandam* studiosorum sanitatem spectent, sed tantum inferimus, quas caussas in humana vita occurrentes studiosi provide advertere & de illarum *justo regimine* & moderamine *solliciti* esse debent: ex hisce caussis *posterioris* indolis variæ sunt, quæ e rerum *nonnaturalium* supellectile profluunt: quid itaque *Aëris intemperies* aut *imparitas* valeat ad alterandam sanitatem, multa docent exempla: etenim studiosi e locis, ubi aër *purior* est, ad academias affluentes, ubi athmosphæra multum *differt*, multis *incommodis* submittuntur, id quod tanto magis in subjectis *sensibilibus* contingit: inde disponuntur ad *scabiem*, *catarrhos* immoderatos & frequentes, ut *coryzam*, *gravedinem*, *tussim*, deinde ad *parotides*, aliosve *colli tumores*, ad *alvi fluxus* serosos, *febres catarrhales* benignas & malignas *petechiales*, aliasve continuas, *capitis dolores*, *oculorum afflictiones*: tanto magis studiosi, qui nunc aliqua *labe in pulmonibus* detinentur, inde disponuntur in *hæmo-*

hæmoptyicas, *phthisicas*, *asthmaticas* offensiones & utplurimum necessitantur, quo *locum mutent*, ni in vitæ periculum incidere malint: quid *malum regimen* quoad *aërem* nimis *calidum*, aut valde *frigidum*, aut admodum *humidum*, *humido-calidum* & quoad *repentinam* mutationem *caloris* & *frigoris*, (quippe quæ *minus sollicita variatio* studiosis, *juventute* sua fretis, valde familiaris est,) sanitati *incommodi* inferat, testantur *febres acutæ* & *chronicæ*, *benignæ* & *malignæ*, *inflammationes peripnevmoniacæ*, *alvi fluxus catarrhales pituitosi*, *biliosi*; *dysenteriæ*, *colicæ*, *rhevmatismi*, *congestiones*, *spasmi* &c. quo plus etiam studiosi *aëris injuriæ* & *confusæ* commotioni se exponunt, eo facilius *sanitatis* suæ *damna* experiuntur, unde sæpe contingit, ut *impuritates* ex aëre per *autumnum* & turbulentam *hyemem* collectæ, *initiante* vere ejusmodi subjecta in *gravia* sanitatis, imo plane vitæ pericula conjiciant: ob id etiam illi, qui studiis operam dant, non *humilia* & *super cellas* exstructa *musea* seligere debent, quæ dum utplurimum *frigidiora*, *humidiora* & *impuriora* existunt, ita sanitatis integritati haud bene conveniunt: Quantum vero *prava Diæta* ad offendendam sanitatem studiosorum contribuat, numerosissimi effectus comprobant, inde enim invitantur pathemata *hypochondriaca*, *cardialgica*, *asthmatica*, *alvi obstructiones*, *colicæ*, *flatulentiæ*, *ructus*, *capitis dolores*, *pravæ concoctiones*, aliique *primas regiones* affligentes morbi, e quibus præcipue etiam *intermittentes febres* nominandæ sunt: in nonnullis oriuntur *gravativæ* ventriculi molestiæ, Ublichkeiten aus dem Magen, *nauseæ*, molestæ *tensiones hypochondriorum*, imprimis in *hepate*, *ructus nidorosi*, *irregulares excretiones* alvi, *diureses* turbatæ, *stranguriæ*: & ita *excessus*, *defectus* & *inordinatus* atque *incongruus* usus victus atque potus variis modis sanitati præjudicare deprehenditur: de qua consideratione inferius adhuc plura proponere placet: quid & quoties *sanitati contrarietur* perversus usus *Motus* ac *quietis* perinde multæ *morbidæ* calamitates testantur, velut suspectæ *ebullitiones* sanguinis, *inflammationes*, *Hæmor-*

rhagiæ, *palpitationes cordis*, affectus *hypochondriacus*, pathemata *hepatica*, *splenetica*, *cardialgiæ*, *obstructiones* alvi, *febres acutæ* & *intermittentes*, &c. ita *irregularis* ac inconveniens usus *somni* & *vigiliarum*, nimiæ *lucubrationes nocturnæ* graviter sanitatem turbant, id quod etiam de negligenti & *incongruo regimine ingestionis* & *egestionis* sive *retentorum* & *excretorum* valet: ex quibus singulis fontibus tales *evidentes* & *eminentes* caussæ emergunt, quæ *studiosorum sanitatem* affligere & turbare possunt & solent.

§. V.

Sed quo post præmissam hanc *præparationem* ad *specialem* thematis nostri explicationem *propius* accedamus, mox iterum primo loco *salutaria consilia* & *monita* subministrabimus *Animi* moderationem concernentia, quo *mens sana* sit in *corpore sano*: quod vero sanitas *corporis* sanitate *animi* multum nitatur, vix ulla diffusa demonstratione indiget, cum nullus *animæ commercium cum corpore* facile in dubium vocare possit, id quod ab omni ævo eruditi agnoverunt & inculcarunt: quo loco tantum *Platonis* assertum *in Timæo* allegare lubet, ubi dicit: *ad bonam & malam valetudinem, ad virtutes & vitia nulla moderatio vel immoderatio majoris momenti, quam animæ ad ipsum corpus esse videtur: quando anima corpore admodum potentior est, exultat in eo atque effertur totum ipsum intrinsecus, quoties languoribus implet: quando etiam ad discendum investigandumque collectis in unum viribus vehementer incumbit, liquefacit protinus corpus & labefactat: nonnunquam etiam destillationes, fluxusque commovens, medicorum plurimos decipit, cogitque illos contrarias caussas indicare: una demum est salus, & conservatio ad utrumque, ut neque animam sine corpore, neque corpus absque anima moveamus, ut in mutua contentione exæquatis invicem viribus insurgentia bonam totius valetudinem tueantur.* Et dum *DEus author* sanitatis & vitæ est, qui sanitatem largitur secundum *Syrac. 34, v. 20.* & sanitatem restituit *Psalm. 30, v. 3. Ps. 107, v. 20. 2 Reg. 20, v. 5. Syr. 38, v. 9. 14. hinc principalissimum* illud

moni-

monitum & consilium observandum & exercendum est, quod ipse salvator tradit & commendat; *Matth. 7, v. 7. 8. petite & dabitur vobis; & quærite & invenietis: pulsatur & aperietur: veri enim adoratores adorabunt Patrem spiritu & veritate: etenim Pater tales quærit, qui ipsum adorant. Joh. 4, v. 23.* exinde inferimus quod *sanitatis conservatio* ante omnia alia cum *piis precibus* ad *DEum* effusis exoranda sit: quo loco commendamus tractatum sub titulo: Einige Reguln und Erinnerungen zur Christlichen und gebührlichen Verhaltung auf der Universität von den seel. Hrn. Veit Ludwig von Seckendorf, mit einer Anrede an die Studiosos, ans Licht gegeben, von Aug. Hermann Francken: in quo egregio lectuque digno libello continentur monita, quæ *animæ* & *corporis* sanitati proficua sunt: quo vero ad ipsam rem deveniamus, indicabimus *qualis animus* studiosorum esse debeat, si sanitati succurrere possit: præstat itaque in omnibus actionibus *temperiei* & *continentiæ* studere, neque ulla causa & ratione animum *turbare*, aut res *adversas* nimis *adverse* perferre; sit animus *quietus*, *compositus* atque *tranquillus*, non multis & *alienis* immersus, cum omnibus objectis & subjectis *placide* & *ordinate* converseturs; operam dent studiosi, quo *bonam conscientiam* coram *Deo* & *hominibus* gerant, ita non habebunt, quod metuant, sed animum *confidentem*, sincerum & quietum possidebunt: *fugiant* omnia illa, quæ ullo modo *confusionem* & *anxiam* atque *pravam sollicitudinem* parere possunt: cum omnibus *candide* conversentur, ita *nulla pericula* expavescere debent: allaborent quo animum in *proba, ingenua* & *honesta* delectatione conservent & exerceant: in rebus *adversis* ne mox animum *abjiciant*, sed sub *pia* & *honesta fiducia* eundem erigant: & cum vitia juventutis & *prava exempla* admodum animum *corrumpant*, ita eadem cane pejus & angue imo tanquam *pestis evitanda* sunt: *serius* enim interdum *sapiunt* varii studiosi, quando modo & *animus* & *corpus* in abominabilem talem depravationem & *corruptionem* inciderunt: hinc *mature* cura *animi* est suscipienda,

pienda, cum ipsæ *academiæ* sint ex parte talia *nosocomia* ubi *ægrotantes* & in variis *erroribus* hærentes *animi* curandi & emendandi sunt: quisquis itaque *corporis sanitatem* & puritatem amat, ante omnia *animi sanitatem* & puritatem prosequatur.

§. VI.

Præterea monendi sunt studiosi, ne præter rationem *temperamenti* & *consuetudinis* nimiæ *mollitiei* indulgeant, ne naturam in *vitalibus* negotiis qualitercunque adhuc *vegetam* & *activam seducant* & in aliquam *socordiam*, *negligentiam* & *aversionem* conjiciant; id fieri solet, quando *citra urgentem* causam ex *levissima* quadam alteratione, mox *sontica pericula* sibi imaginantur, aliisque persuadere conantur: id valet de eo, quando *levem dolorem* sentiunt in aliquali corporis regione, inde multi medicos adeunt, compellant & desiderant, quo phthisin, hecticam, calculum, malum hypochondriacum &c. quali affectu laborare autumant, quantocyus curent: interim nihil quicquam recensent, quid mali sentiant & tantum *hæc mala* commemorant: quando itaque medici percontantur, unde malum suum hypochondriacum, phthisicum &c. esse cognoscant, tunc parturiunt montes & interdum pathemata vix *ullius momenti* enarrantur: quare monendi sunt studiosi, ne quamvis *levem* & illam quidem *transitoriam* alterationem tanta *mollitie* apprehendant & tanto horrore æstiment, alias evenit, ut in *viliori* tali afflictione multa *medicamenta* adhibita, *naturalem* reliquum vigorem *destruant* & *valetudinarium* hominem generent: hinc in ejusmodi circumstantia studiosis commendandum est, ut primo a *multis medicis diversæ* sententiæ abstineant, ut facilem & *frequentem remediorum* usum sollicite evitent, ut *animi continentiæ* & temperantiæ studeant, ut *bono regimine* & congrua *diæta* utantur; omnem vero salutarem effectum & eventum *divinæ* clementiæ commendent: monendi itaque sunt *delicatuli*, ne tanta animi afflictione sanitatis suæ periclitationes metuant, alias ex *imagina-*

ginatione valetudinarii redduntur: neque etiam illi *molliculi* attendendi sunt, qui, quando vel *mediocriter* cum *aliquali* animi applicatione *studiis* incumbunt, mox *ingentes montes* transtulisse sibi persuadent & *morbidam* quandam afflictionem sibi *imaginantur*, proinde pro tantis *heroibus* in literarum exercitio haberi & declarari cupiunt, ac si ob *nimiam* diligentiam *sanitatis jacturam* perpessi fuerint: monendi tamen & illi sunt, qui *nimium* animi vires applicant & vel *ultra capacitatem subtiliora* studia prosequuntur, vel reliquas *communes* scientias, disciplinas atque artes *excessivo* fervore tractant: *prioris* indolis ingenia quod attinet, tunc illa & *animi* & *corporis* vires adeo eximie *hebetant*, ut præmature succumbant, hinc mox *diversæ* mentis operationes & capacitates *vacillant*, aut plane *actualia deliria* consequuntur, vel simul *chronicæ* & multiplices *morbosæ* calamitates corpus illorum corripiunt: neque tamen *indiscretim* omnia ingenia ad omnia studia nata & idonea sunt, sed pro *diversitate individualis* capacitatis seligenda & tractanda sunt *studia*, ne & *animus* & *corpus* corrumpantur: quoad *posteriorem* circumstantiam & *modus in rebus* observandus, quo *intensius* & immoderatius enim nonnulli studia colunt, eo citius quidem illa comprehendunt, sed eo citius etiam *sanitatis jacturam* patiuntur, inde innotuerunt illæ formulæ, **er hat sich kranck und ungesund studirt, was hat er von seiner grossen Gelehrsamkeit, als einen krancken, siechen, ungesunden Leib:** & tales calamitates *hac ratione* collectæ *ægerrime curari* possunt: *moderata itaque durant*: hæc funesta exempla vero minime illi, qui *pigritiæ*, negligentiæ & otiis indulgent, in suam partem trahere debent, alias illi in *excessu*, hi in *defectu* peccant & dum posteriores *sanitati corporis* providere gestiunt, *animi* sui *vires* perdunt & suffocant: unde *suum cuique*! sic & *animus* & *corpus* in necessaria integritate perseverabunt.

§. VII.

Sicut itaque *vera sapientia est*, **nolle** *nimis sapere*, ut *Scaliger*

liger exerc. 307. dixit, ita *excessivæ* animi applicationes, *vires* in negotio *vitali* applicandas, destruunt & *infringunt*, id quod illi experiuntur, qui ex *nimio fervore* in studiorum exercitio, *plurimam sanitatis* partem amiserunt, inde de illis valet, quod *Plato* elocutus *de fort. domest. lib. 2. c. 7. tum mentis oculi perspicacius videre incipiunt, cum corporis oculi deflorescunt:* i. e. ex periculo & damno resipiscunt; quo spectat illud *Rejesii* dictum *Camp. Elys. qu. 51. quæ scire nefas, nescire necesse est; etenim nescire quædam, scientia est, & scire quæ scienti obsunt, inscitia:* omnium maxime vero studiosis commendandus est *animus purus* & *castus*, quem eximie *Zeno in sermone de pudicitia* extollit: ita etiam *Pythagoras in salubribus præceptis* profitetur: *vesci citra saturitatem, impigrum esse ad laborem, vitale semen conservare, tria saluberrima:* quas regulas jam *ethnici* philosophi inculcarunt & ad quam *mentis puritatem* eo magis *divina* lex & voluntas adstringit; unde qui *vitam longam* atque *sanam* optat, studeat *castitati* & puritati animi: quam eximie enim *sanitas* cum libidine, *lascivia* & illecebris *lædatur* innumera testantur exempla: inde *vires* in œconomia *vitali* applicandæ *enervantur*, sanguinis crasis *depravatur*, se & *excretoriæ* functiones turbantur, corpus *impallescit* & necessario *nutrimento* & accremento destituitur, *motus sanguinis* varie alterantur & diversæ alterationes sanitatis invitantur: reminiscimur hoc loco illius *Diogenis Laërtii de vita & morib. Philos. Juvenis qui audiente Pythogora dixit, malle sese cũ mulieribus esse quam cum philosophis conversari: cui recte Pythagoras & sues libentius in cœno, quam in aqua versantur:* compellamus itaque studiosos cum Apostolo *1. Petr. 1. v. 22. qui animas vestras purificastis auscultando veritati per spiritum ad amorem fraternum minime simulatum; ex mundo corde alii alios diligite intense:* & qui sapientiæ student, memori mente observent dictum *Jacobi. 3. v. 17. sapientia quæ è supernis est, pura est:* & *cap. 4. v. 8. expiate aut sanctificate corda vestra:* machet eure Hertzen keusch *Syr. 14. v. 16.* heilige deine Seele: id vero succedit, quando consilio & monito Apostoli *Pauli Rom. 13. v. 14.* morem gerunt: *in-*

duite

duite ipsum Dominum nostrum Jeschua Christum & ne curam habeatis carnis vestræ ad concupiscentias: conf. Syr. 19. v. 3. præterea commendamus illam *evtaxiam* in usu *animi* pro emolumento *sanitatis* ne illis *temporibus*, quibus *corpori* naturali, & consueta adminicula offeruntur, *animus aliis* negotiis *nimis* intentus sit: hinc sanitati *præjudicant*, qui sub ciborum *ingestione studia* tractant & sine *omni attentione* & applicatione cibos assumunt, qui mox *post cœnam* aut prandium *intensius studiis* incumbunt & sub connubio *sedentariæ* vitæ *concoctionis* successum admodum *turbant*, inde generantur *cruditates* in primis regionibus, *cardialgiæ, ructus, flatulentiæ*, affectus *hypochondriaci*, dolores & molestiæ multiplices hypochondriorum, *obstructiones alvi, capitis dolores, cacochymiæ*, dispositiones *ad febres intermittentes* & *lentas*: quid quod multi præ *nimia* tali animi applicatione *obliviscuntur excretionibus ordinariis* continuandis & administrandis, indeque circa illas variæ *anomaliæ* oriuntur: quare omnia tempore *opportuno* peragenda sunt, ne *morales vitalibus* & hæ illis actionibus graviter *præjudicent*: quo magis itaque studiosi cum *animo temperantiæ*, continentiæ, modestiæ, *ordini* & sinceritati operam dant, eo *melius sanitas* decurrit & omnes functiones ad illam spectantes magis libere atque dextre procedunt: quare homines *longævi* inter alias causas suæ longævitatis hanc *animi continentiam* & tranquillitatem recensere sciunt: animus semper in *bona spe*, proba *fiducia*, moderato & honesto *desiderio*, licita & sincera *delectatione* conservandus, omnis vero *prava cupiditas* fugienda est: in *doloribus*, *animum* affligentibus studiosi ne sint *nimium abjecti* aut *desperantes*, in *gaudio* non *immoderati* & excedentes, in *adversis* sint *patientes*, in *secundis temperantes*, in omnibus ut *filios sapientiæ* se comprobent, ita & *animus* & *corpus* eximium fulcrum habebunt, quo vegeta & *firma sanitate* fruantur: si *alius*, quam hactenus commendatus animus fuerit, variis tunc *detrimentis* sanitatis cursus exponitur: quodsi vero quisquam quæstionem moverit, quis intra hosce cancellos animum suum continere poterit?

 huic

huic brevissimis responsum damus, *apud Deum nullum verbum est, quod fieri non potest Luc. 1. v. 37. Si potes hoc credere: omnia fieri possunt credenti Marc. 9. v. 23. non enim omnis hominis est fides. 2. Thessal. 3. v. 2.*

§. VIII.

Ordo nunc requirit, quo *alias* causas, *sanitatem* studiosorum offendentes, pecurramus & quale *moderamen* circa illas seligendum & applicandum sit, proponamus: excipit itaque nunc illa consideratio, quale *regimen* quoad *aëris* usum studiosis commendandum sit: ubi iterum studiosi in *sensibiles* ac delicatos & vicissim in *minus* sensiles ac *robustos* ita dictos discernendi sunt: *in genere* quidem *omnibus* fugiendæ sunt *nimis præcipites mutationes* aëris *calidi* & *frigidi* aut caloris & frigoris, *nimis diuturnæ* conversationes sub aura *valde humida*, nimis *sicca*, excessive *calida*, extreme *frigida*, unde omnibus subjectis *alterationes* quædam sanitatis accidunt: *frequens* usus aëris *impuri* omnes naturas *offendit*: neque etiam salutare est, quoad aëris *intemperiem laxius* regimen observare; ubi merito ille *noxius* mos taxandus est, quando multi adspirante *sereniori* aura *negligentius* corpus obtegunt, & intercurrentibus ventis *frigidioribus* corpus exponunt, indeque *transpirationem* graviter turbant: aut quando sub *æstate* nimis *liberalius* corpus auræ *subjiciunt*, *diu* admodum *sudant* & noctu *frigidiori* auræ illud submittunt, aut quando *hyemali* tempore in museis *intensum* calorem adhibent, corpus vero *denudant* & negligentiori vestitu obtegunt indeque facile *sensibilibus* & repentinis refrigeriis obnoxios se reddunt: vel quando hoc *brumali* tempore perinde *laxius* corpus investiunt & *duriorem* vivendi rationem amplectuntur: ut & quando *æstivo* tempore *nimium sudant* & æstuant, *hyberno* vero *multum frigus* patiuntur: vel quando hoc *hyberno* tempore nunc in valde calefacto conclavi *fortius sudant*, mox vero *diutius* & intensius *frigent* & per noctem tum in lectis tum alibi *multum frigus* patiuntur; ex ejusmodi *irregulari* aëris usu varie *sa-*

nitas

nitas offenditur & in multiplices ægrotationes degenerat, velut in *catarrhos*, *ſcabiem*, *alvi fluxus*, *febres cholericas*, *petechiales*, *petechizantes*, *catarrhales benignas*, *dyſenterias* &c. pro *diverſitate temporum* annorum & perverſi uſus aëris: ſeorſim vero ſtudioſi *ſanguine turgidi* & abundantes a nimia & frequenti *exæſtuatione* corporis abſtineant, neque poſt *prægreſſum* qualemcunque exæſtuationem vel *internæ* vel *externæ* ſenſibili refrigerationi ſe ſubjiciant: unde *pernicioſus* mos eſt, poſt gravem *calorem loca* & *potulenta frigida* mox applicare, unde facile affectus *inflammatorii* in diverſis corporis regionibus, *febres continuæ*, *acres alvi fluxus*, *colicæ* &c. conſequuntur: *exceſſivus calor* hyberno tempore provocatus tanto certius atque citius nocet, quo facilius ſubſequens intenſum frigus evidentes alterationes cauſatur: hinc conſultius eſt, quo *tranſpiratio inſenſibilis* in *æquali*, moderato & *conſtanti* ſucceſſu conſervetur: quapropter etiam *balnea* in *fluminibus* uti multis funeſta, ita præcipue *plethoricis* haud ſalutaria exiſtunt, quoniam raro *ſine ſenſibili* alteratione adhibentur, hinc rectius evitanda ſunt: fugiant etiam ſtudioſi *muſea* valde *frigida*, valde *humida* & valde *declivia*; quæ enim demiſſa & declivia ſunt, illa paululum *ultra modum* calefacta diverſas *capitis* & *colli* afflictiones in *plethoricis* præcipue & *ſucculentis* cauſantur: muſea etiam, quæ in *poſtica* domicilii parte collocata ſunt, neque aperto ſed *occluſo* & *impuro* aëre fruuntur, ſtudioſis paulo *ſenſibilibus* minus ſalubria eſſe obſervantur: præcipue vero illi, qui *aſthmatici* jam ſunt, *congeſtionibus* pectoris obnoxii exiſtunt, & aliquali *pulmonum labe* laborant, quia in *hæmoptyſin* propendent, qui *capitis doloribus* interdum vexantur, fugiant omnem *aërem impurum* & e vicinia opificum ſub *fumis* operoſorum citius migrent atque *puriorem* auram ſeligant: hinc procul a fumo, procul a prædictarum afflictionum frequenti aut immoderata invaſione: *nimium* vero ab *omni intemperie* aëris ſe ſubducere velle, adeoque nimis *indulgenter* & *ſcrupuloſe* etiam *levem* aëris turbam fugere, perinde ſanitati incom-

modum est & ad *faciliores* futuras *offensiones* disponit: & hæc brevibus quoad *Aëris* usum & *Regimen* dicta sint.

§. IX.

Proximum est ut de *Diæta* sive victu & potu *Studiosorum* nonnulla verba faciamus, & quomodo ex *culina* & *cella sanitati* suæ prospicere debeant, aliqua moneamus: *dispescenda* vero erit *diæta* secundum *conditiones* Studiosorum, dum nonnulli ob externa dona & bona sive *ubertatem* adminiculorum *diæta bona* & *plena*, alii vicissim ob *penuriam* & defectum necessariorum subsidiorum *mediocri* aut plane *refracta* diæta utuntur: deinde ratio diætæ *quantitate*, *qualitate* & *ordine* assumendorum alimentorum & potulentorum nititur: primo itaque loco *alimentorum sanitati* studiosorum inservientium mentionem facere lubet: proficit itaque *studiis* operam dantibus *victus*, secundum *diversitatem nationum* accommodatus, *tenuior*, quo facilius *concoqui*, ad usus *vitales* applicari, & connexæ *impuritates* citius separari & *evacuari* queant, quo plus enim *victus vires*, corporis œconomiæ impendendas, *aggravat*, eo minus animus ad studia proclivis & promptus est, quare distingvenda est *diæta literatorum* & illorum hominum, qui *arduis laboribus* cum *corpore* administrandis incumbunt: sit itaque *diæta* studiosorum *mediocriter tenuis* haud vero *nimis mollis*, delicata & indulgens, ne natura *emolliatur* & à *naturali* sua pristina *alacritate* seducatur: neque etiam victus *nimis alimentosus* seligendus est, nisi studiosi etiam *arduis corporis* exercitationibus indulgeant, alias cibus *valde nutriens* ad superfluam *sangvinis* copiam contribuit, quæ deinde ad varia *incommoda* & molestias disponit: Studiosi itaque cum *non laboriosis* corporis commotionibus indulgeant, victu *mediocriter nutriente* utantur: unde omnis *voracitas* fugienda erit; nam qui *ventri* student, reliquis *literarum* studiis vix condigne inhærere poterunt; hinc *oppletio ventris* utplurimum cum *torpore animi* conjungitur: ob id *Seneca* dixit *Ep. 15. Copia ciborum subtilitas animi impeditur*: quid quod subinde à nimia *voracitate* oriuntur *primarum viarum* infar-

infarctus & *cruditatum* coacervationes: hinc subjiciuntur Studiosi *alvi obstructionibus, flatulentiis, cardialgiis*, variis *ventriculi* pathematibus, *hypochondriacis* calamitatibus &c. propterea studiosis commendandum est monitum *Pythagoræ*, quod videlicet nunquam ad *Saturitatem* cibos ingerere debeant, hinc *temperantiæ* rectius studeant: nocet etiam studiosis *victus crassus*, viscidus, frequenter *frigidus*, qui *primis regionibus* multa *incommoda* parit & inducit: præstat propterea in *talium* ciborum usu *moderamini* studere & pro conditione *nationis*, *educationis*, *sensibilitatis* & *consvetudinis* nunquam largiori illorum ciborum usui inhærere: cibi qualescunque *flatulentias* causantur, valde *fermentant*, multum *acidi*, aut plane *adstringentes* sunt, sollicite *evitentur*: *irregularis* ciborum ingestio, aut quando *per totum diem* cibi diversæ speciei ingeruntur, sanitati admodum *præjudicat*: *fructuum arboreorum* copiosus usus aut evidens *abusus*, sanitatem eximie *turbat*, & ad *vomitus, alvi fluxus, dysenterias, colicam, flatulentiam, alvi obstructionem*, vitia *diureseos*, & *concoctionis*, *febres cholericas* & *intermittentes* &c. disponit; quare perinde studiosi illis cum *temperantia* utantur: neque etiam salubre est, post *talium* fructuum comestionem mox *cerevisiam* aut *aquam* superbibere: post prægressas *nimias commotiones* & exercitationes *corporis* confestim *ventriculum* cum *cibis* onerare, consultum non est: rectius aliqualis *requies* intercedere debet: unde mox à *ludo gladiatorio*, *equitatorio*, *saltatorio*, aut *operosis* exercitiis mechanicis ad *prandium* se conferre, sanitati *non proficunm* est, dum enim totum corpus & subinde interna viscera *nimio motu* agitata sunt, ita facile *aliqualis enervatio* occupat & partes nimia sanguinis *quantitate infarciuntur*, sub quo statu haud salutare est, *ventriculum* cum *multo* cibo opplere & *vires onerare* velle: *quod enim caret alterna requie durabile non est*.

§. X.

Quicunque enim *viliori* victu, ob curtam supellectilem, uti tenentur, illis etiam *regulæ sanitatis* præscribendæ sunt:

ſunt: ante omnia a *voraci* & avida *craſſiorum* ciborum ingurgitatione *abſtineant*, neque autument quod ad *plenam* ſaturitatem cibi aſſumendi ſint: ſtudioſi enim cum *paupertate* affecti, utplurimum ita *inſatiabiles* ſunt, ut ſanitatem ex *gratuita* menſa admodum *lædant*: ob id illis *abſtinentia* & *temperantia* valde commendanda eſt: nam ſi *diæta craſſior* fuerit, tunc eo magis refert corpus cum cibis *ſpiſſioribus* non onerare; quid quod *temperata* talis diæta plus ſanitati ſubvenit, quam *plena*: dolendum ſane eſt, quod multi tales ſtudioſi valde frequenter medicos ex propria ſua culpa moleſtent, de *viliori* victu gratuito conqueruntur, & quod ipſorum *ſanitati præjudicet*, indicant: ſi vero ipſis *temperantia* commendatur, ne videlicet *plenis buccis* cibos tales ingerant, neve *ultra vires* ſuas diviſas ciborum portiones aſſumant, tunc reponunt, quod *naturæ* repugnet cum *famelico* ventre a menſa diſcedere, & tam triſtes a medico diſcedunt *pauperes* juvenes, qui *medicinam pro corpore* inquiſiverunt, ac *dives* ille juvenis a Chriſto, *medico animæ*, diſceſſit: malunt quidem illi continuare ſuam *voracitatem*, & tamen *firma* potiri *ſanitate*, quod *ſimul ſtare* non poteſt: neque etiam *diviſæ* ciborum gratuitorum portiones *ſingulorum* conditioni reſpondent, uni ſunt *ſufficientes*, alteri vero *ſuperfluæ*; quæ itaque pro *viribus* & *teneritudine* ſubjectorum æſtimandæ ſunt: panis *recenter* cocti, aut cum multo butyro & *fæcibus cerevïſiariis* largius commixti, *copioſus* uſus ſanitati adverſatur: ſub uſu diætæ *vilioris* & craſſioris, præter ante commendatam temperantiam, *ſufficiens potus* & conveniens *motus corporis*, imo interdum *modicus* hauſtulus *ſpiritus ardentis* proficit, cavendo ne cum hoc *abuſus* aut *exceſſus* committatur, ſiquidem etiam illius *quotidianus* uſus non ſuadendus eſt, quoniam facile ejusmodi ſubſidio natura *adſueſcit*, & ſub illius *defectu*, varias *ſanitatis* ſuæ *periclitationes* patitur: præterea etiam ſub tali *poſterioris* indolis diæta ſedulo ſtudioſi proſpicere debent, ne alvus *exſiccetur* aut plane *obſtruatur* quale quid ſub uſu prædictorum monitorum facile præoccupari

poteſt:

poteſt: omnis enim *voracitas* in hac diæta commiſſa etiam *lubricam* alvum *impaſtare* & obſtruere poteſt, tanto magis vero ſi ſtudioſi *parum bibunt*, multa *ſedentaria* vita utuntur, multum *ſudant* & parum *bibunt*, aut multum *frigus* patiuntur: quando etiam interdum ſtudioſi ſub tali victu *ſegniorem alvi* ſucceſſum experiuntur, tunc aliquandiu a cibis *ſolidis* abſtineant & cum *potu*, *juſculis* & *butyri* uſu contenti ſint, vel *prunis coctis* utantur, haud vero mox ad *medicamenta* confugiant, ſed *tranſitoriæ* ejusmodi afflictioni cum *leniſſimis* & naturæ magis arridentibus & e *diæta* petitis adminiculis ſubveniant, quo *ſcrupuloſius* enim *artificioſe* natura tractatur, eo magis a ſua *ſimplicitate* & *ſinceritate* ſeducitur & *avertitur*: ſub tali *craſſa* diæta proficuus etiam eſt uſus *piperis*, *Zingiberis*, *ceparum*, *ſynapios*, *rhaphanorum*, *armoraciæ*, *petroſelini* &c. quales ſpecies *cruditates* reſolvere & ad faciliorem *evacuationem* præparare ſolent: *aromatum* uſus in omni reliqua diæta ſit *modicus*: *prandium* ſit *moderatum*, *cœna parca*: ita plus ſanitati conſulitur, quam cum victu *copioſo*: ſtudioſi enim *non ventri* inſerviant, ſed ſub reliqua cultura *animi* etiam *ſanitati* operam dent: *nimis ſcrupuloſa* diæta nocet, omnemque cibum abſolute & *delicate* averſari, abſente etiam *dyſcraſia*, nimium *emollit* naturam, unde ipſi interdum cum *moderamine* cibi *ſolidiores* & duriores offerendi ſunt, quo viribus & *officiis* ſuis rite defungatur.

§. XI.

De victu ſtudioſorum illoque utendi modo brevibus ante dictum fuit; nunc de *Potu*, *ſtudioſis* competente, pauca referre lubet: ante omnia vero illis, qui Muſis ſe conſecrarunt, *abuſus* quoad *potum* eximie nocet: quid enim Baccho cum caſta Minerva? omnis *exceſſus* in potando *animum* & *corpus* lædit atque turbat, cujus rei latius mentionem fecit *D. D. Præſes in Praxi extemporanea*, ſub titulo *de Ebrietate*: fugienda itaque eſt toto ſtudio a ſtudioſis deteſtanda *crapula*, quæ quantum animo ac corpori damni afferat, non fuſiori demonſtratione indiget, cum numeroſiſſima *exempla* comprobent, quid *lucri* fecerint, heluones, potatores & miſeri heroes, qui cum aliis potando certarunt, quanta videlicet *damna* ſuis

viribus & *sanitati* intulerint & heluationis luxuriei, intemperantiæ & asotiæ suæ pœnas cum *præmatura morte* sub *miserrimis* afflictionibus luere debeant: fugiat itaque quisquis *sapientiæ* studet hanc iniquitatem & plus quam *bestialem* morem, fugiant hoc malum, ni a sapientia *alieni* esse malint & observent illud *Salviani* dictum de *Gubernatione DEI Lib. 5. nemo malus nisi stultus : Si enim saperet, bonus esse mallet:* id quod crimen *intemperantiæ* sicut jam inter *ethnicos infame* & exosum fuit, ita tanto magis ab hac iniquitate discedant, qui invocant nomen Christi, 2 Tim. 2, v. 19. aut qui se *christianos* vocant: interim illis qui *studiis* vacant suadendus est *potus temperatus, tenuis*, dilutus, non valde *saturatus* aut multum *alimentosus* : *crassus* enim potus *turbat caput*, *se* atque *excretorias* functiones impedit, *inspissat sanguinem* & præcipue *melancholici* temperamenti subjectis multos *virium torpores*, *sanguinei* & *cholerici* habitus hominibus *orgasmos* sanguinis, *phlegmaticæ* denique constitutionis personis majorem *socordiam* & *abjectionem* alacritatis causatur: quotquot vero subjecta *tali* potu uti *debent*, illa *victu* fruantur *tenui*, *temperato* & in modica quantitate constituto, proinde adhibeant *decocta calida* sive herbæ veronicæ, sive Theé, quæ *perluunt* vias & *sanguinem*, diuresin adjuvant & omnem imminentem humorum *spissitudinem* præoccupant: sit vero *potus* vicissim *sufficiens*, quare ad minimum duas mensuras potulenti per diem hauriant: potus *vinosus* perinde sit *temperatus* neque etiam *copiosus* aut *quotidianus*, quicunque vero *valde tenui* potu utuntur, illis *quotidianus* usus *modicus* vini concedi potest; vina *exotica* valde *spirituosa* ut Gallica, Hungarica, Italica, non constituunt potum pro *studiosis quotidianum* aut *copiosum* ad tuendam *sanitatem* proficuum: *spirituum ardentium* usus sit *modicus*, minime frequens, quotidianus aut copiosus: tanto magis ab illorum usu abstineant *plethorici*, *sanguinei* & *cholerici* : qui vero *ventriculo* laborant, atque *difficilem concoctionem* experiuntur, illi si nihil aliud contraindicat, aliquando illis tanquam *medicina* utantur: *aliter* adhibiti, sanitatem *turbant*: *lactis* usus ne sit frequens, neve copiosus: *serum lactis æstivo* tempore aliquando adhibitum *temperat* & *abstergit* bilem, *diluit* sanguinem

nem

nem, *promovet* evacuationem alvi & urinæ, *mitigat* æstum & orgasmum, adeoque sanitati conservandæ, si *congrue* adhibetur, inservit: qui à *teneris simplicioris aquæ* potui adsueti sunt, illi non ad *cerevisiarium* potum transeant, interdum *modico vini* usu fruantur, aut *sub Diæta* speciebus *aromaticis* tam exoticis, quam nostratibus simul utantur: qui diæta sufficienter *nutriente* gaudent, illi a *potu* valde *alimentoso* & pingui *abstineant*: potus cerevisiarii & vinosi in profunda *nocte* aut *mane* ingesti *sanitati* contrariantur, sicut *matutinæ spirituum ardentium* ingurgitationes studiosis non facile commendandæ: neque etiam infusa calida aquosa e speciebus *medicamentosis* parata, *sæpius* adhibenda sunt, licet studiosi interdum medicos *præter necessitatem* urgeant, quo ipsis ejusmodi potus, quem vocant Kräuter-Thee, ordinetur: inconsultum enim est *naturam* ad *artificiosa* sæpe allicere & obligare: nimia a potu *abstinentia* nocet: quare defectiva potus ingestio interdicenda est, licet varii excusationem illam proferant: was sie viel trincken sollen, sie hätten ja keinen Durst: loco additamenti aliqua de *fumo tabaci* addamus, hic magis *militibus* & *nautis*, quam studiosis inservit: multi qui *siccioris* & *calidioris* constitutionis sunt, cum fumo tabaci sanitatem suam *turbant*: & qui præter usum fumi tabaci, *parum bibunt*, illi sanitati præjudicant, ni *humiditas* in ipsis valde *excedere* videatur: interim multi *præter necessitatem* hoc fumo utuntur: non paucis vero etiam *proficuus* est, maxime quidem *valde humidis* naturis: cavendum tamen est, ne loco *præoccupandarum* catarrhalium afflictionum, magis *congestiones* & *affluxus* in *superiores* regiones invitentur: *durioris* interim *nationis* filiis paulo *facilius* hic tabaci *fumus* concedi potest, quam reliquis.

§. XII.

Proinde etiam præstat illis qui studiis incumbunt, regimen congruum circa *Motus* & *Quietis* usum ordinare, ne exinde sanitati aliquod offendiculum accidat: quod exercitium sive *motum corporis* attinet, tunc omnino interest, ne *nimiæ desidiæ* studiosi indulgeant, inprimis illi, qui de temperamento *Melancholico* participant, qui è *Septentrionalibus* regionibꝰ accesserunt, diæta qui *crassiori* utuntur & qui haud *sufficientem* potum assumunt; *motus* vero omnis sit *moderatus* & *opportunus*:

excessivæ enim corporis exercitationes & defatigationes *lædunt* sanitatem: nonnullis prosunt modestæ *equitationes* & *vecturæ*, præcipue illis, qui *spissitudine* sangvinis laborant & *hypochondriacis* molestiis subjici videntur: inprimis sanitati Studiosorum prædictæ conditionis, conveniunt varia *exercitia*, qualia alias *tornatores* & *scriniarii* administrare solent, ut videlicet *edolent* asseres, aut in scamno *tornatorio* laborem exerceant, *serrent* serra, findant lignum, tractent & tundant mortaria, pila majori sive folle aëre distento ludant, vel globum ad conos jactent, sive corpus super petaurum agitent, vel *modica cursitatione* exerceant, vel aliis exercitiis *mechanicis* laboriosi sint, tympanum & ahenum tractent, in omnibus vero talibus exercitiis *moderamen* observent: quicunque enim ad graves *hæmorrhagias* propendent, illi in *commotione* corporis eximie sibi prospiciant, ne ullo modo aliqualem *excessum* committant: multo minus confert subjecta *ultra vires* cogere, quo corpus commoveant, alias tale exercitium corporis magis nocivum est: abstineant etiam studiosi à *simultaneis* & *repentinis* corporis commotionibus & sub *alternata* quiete congruo ordine corpus suum commoveant: *plethorici* vero & quibus sangvis *floridus* & subtilis est, illi non quidem penitus *nimiæ desidiæ* indulgeant, interim à *fortioribus* motibus desistant: neque etiam consultum est mox *post prandium* aut *cœnam* nimios motus suscipere: proficit vero tum *ante* tum *pomeridiano* tempore convenienti gradu corpus exercere, adeoque talia negotia sanitati subservientia justo ordine & congrua *alternatione* suscipere: eapropter salutare haud est *nimis diu motuum* exercitio insudare, neque vicissim nimis diu *quieti* indulgere: *valetudinariis* studiosis non raro *peregrinationes* conducunt, quæ sanitati sublevandæ & restituendæ non parum respondent: commendandæ illæ sunt subjectis, quæ *hypochondriacis*, *congestoriis*, *spleneticis*, *asthmaticis* pathematibus afflicta sunt, aut quæ *alvi obstructione* laborant: motus nimius cum *pectore* succeptus nocet, quare studiosi *congestoriis* commotionibus *pectus* affligentib9, *capitis* doloribus, *ophthalmicis* affectibus, *odantalgiis*, *cardialgiis*, *asthmaticis* calamitatibus subjecti, aut qui in *hæmoptysin*, *vomicam* pulmonum, *phthisin*, multam & pertinacem *tussin* inclinant, illi à multis *clamoribus*, nimia *sermocinatione*, tractationibus instrumentorum *musicalium*, quo *motum* & afflatum *aëris* necesse habent, ut sunt tubæ & tibiæ variæ speciei & denominationis, sollicite *abstineant*: nimia desidia & *sedentaria* vita omnibus studiosis *nociva* est: tanto minus etiam confert cum multa *compressione pectoris* & *abdominis* studiis

diis

diis incumbere, è quo ſitu corporis varii dolores *hypochondriorum* regiones corripiunt, inde conqueruntur de multa *tenſione, preſſione* &c. in *ſterno* &c. coſtarum verarum æque ac ſpuriarum regione: quare proficit cum *erecto* pectore ſtudiis operam dare, aut ante pulpitum *ſtando* negotia ſua adminiſtrare: qui vero viciſſim *nimium* aut *diutius* ſtant, varias *pedum* moleſtias, velut *enervationes, rigores, ſtupores* & *tumores* circa *malleolos* experiuntur: interim *plus præſtat* motui indulgere, quam quieti, quoniam corporis *œconomia* & in illa *fluidæ* æque ac *ſolidæ* partes, ſub *longinquiori* quiete facile ita alterantur, ut ſanitas eminens detrimentum patiatur.

§. XIII.

Nunc brevibus etiam mentio facienda erit, quomodo ſtudioſi congruo Regimine quoad *Somnum* & *Vigilias* uti debeant, quo ipſorum ſanitas inde aliquod adjumentum acquirat: quod enim *Somnum* attinet, tunc illius *exceſſus animum* & *vires* corporis torpefacit, qui *torpor* ſucceſſive *ſanitati* præjudicat, dum ob negligentiorem applicationem neceſſariarum virium in negotio vitæ & ſanitatis, reliqui effectus eo ſpectantes *minus vegete* minusve ſufficienter ſuccedunt: ſicut itaque *nimius ſomnus* animum ad ſtudia ineptum reddit, ita hic *torpor* ſemel in animo provocatus in *reliquis* actionibus torporem, ſanitati præjudicioſum poſt ſe ducit: quare *Plato Lib. 7. de legibus & Clemens Pædagog. lib. 2. c. 9.* dixerunt: *Somnus multus nec corporibus, nec animis neque rebus gerendis natura conducit* & dum ſub *diuturno* ſomno neceſſarius *motus* corporis localis ceſſat, ita conjuncta nimia *quies* deſtituit ſtudioſos illa utilitate, quæ ex motus *voluntarii* exercitio ſanitati tuendæ alias quadraret: ita viciſſim *multus ſomnus* alias pravas *conſuetudines* invitat, quæ ſanitati præjudicant, videlicet ataxiam in *diæta*, *voracitatem* & nimiam ciborum ingeſtionem, a quo exceſſu iterum *vires onerantur*, hincque negotia *ſanitatem* ſublevantia vario modo offenduntur: porro ſanitatem lædit ſomnus *inordinatus*, quando *nocturnis lucubrationibus* ſtudioſi nimium invigilant & ita *ordinem naturæ* invertunt, dum multam *diei* partem *dormiendo* perdunt & conſumunt: & cum *noctu* magis negotia *nutritionis*, *præparationis*, *abſterſionis* & *ſecretionis* in naturali ordine ſuccedant, ita hæ utiles & ad ſanitatem æque neceſſariæ functiones graviter *turbantur*, *diurnæ* vero actiones æque *confuſe* procedunt, ſub qua *ataxia* ſanitas adeo exacta & firma eſſe haud poteſt; quare quoad *ſomnum ordo*

conveniens seligendus est: sufficiunt sex aut septem horæ ad somnum capessendum, præcipue *sensibilioribus* & debilioribus naturis: optimus est ordo quando decima hora se somno dant & quinta matutina è somno iterum surgunt, neque inexcitabili somno oppressi, eundem somnum in diem protrahunt; hinc multi à *nimio* somno *cephalalgias*, *temulentias* capitis & *torpores* in artubus experiuntur, multi vicissim à *diuturno* decubitu molestas *tensiones* in externis membris sentiunt: Et ita etiam *Vigiliis* opera danda, sub quibus multæ operationes succedunt, quæ sanitati subveniunt, maxime quidem necessariæ *excretiones* & congruæ *ingestiones*, humorum *attenuationes* & *æquales distributiones*, externorum membrorum *abstersiones* per sufficientem sangvinis *transitum* procedentes, ut & congruæ illorum *humectationes*, quo sub apta *flexilitate* reliquæ *connexæ* actiones rite exerceri queant: accedit motus corporis *voluntarius*, cujus multiplicem usum sanitati proficuum *Excell. D. D. Stahlius*, peculiari dissertatione explicavit & commendavit; *excessus* vero qui cum *Vigiliis* committitur eximie *nocet*, quem jam veteres medici in generali descriptione atro notarunt carbone, unde etiam studiosis interdicendus est: etenim *nimiæ vigiliæ* disponunt ad *capitis* & *oculorum* affectus, ad *imbellitatem* operationum *mentis*, ad *insaniam*, ad *atonias*, ad *cruditatum* coacervationes in primis regionibus, ad turbatam *concoctionem*, ad *ructus* cum *cardialgia* conjunctos, ad *cacochymiam*, ad affectum *hypochondriacum*, ad *alvi fluxus*, ad *spissitudinem* sangvinis, *palpitationem cordis*, *flatulentias*, ad *torporem* in corpore externo, ad *impuritatem* sangvinis, ad *œdematosas* afflictiones, quare variis modis sanitas à nimio vigiliarum usu offenditur: maxime quidem à studiosis evitandæ sunt *nimiæ lucubrationes nocturnæ*, quæ *vertiginosis* etiam capitis perturbationibus ansam præbent: eo minus vero illæ in *plethoricis* & *melancholicis* conveniunt: dies itaque impendatur ad vigiliarum statum, neque æque studiosis necessarius est somnus *diurnus*, nisi *arduis* & *laboriosis* corporis exercitationibus addicti fuerint.

§. XIV.

Deniq; nonnulla salutaria monita circa *Evacuationum* necessariarum & utilium directionem, quatenus Studiosorum sanitati competunt, subnectere placet: plurimum enim vitæ & sanitatis *salutaris* processus *debito* successu *ordinariarum excretionum* nititur & quo magis *ordinate* atque *sufficienter* tales evacuationes continuant, eo magis sanitas confirmatur: præstat itaque quo *alvus* libero & constanti successu gaudeat,

deat, quoniam omnis *segnities*, *siccitas* aut *obstructio* alvi varia *damna* invitat: ad *evitandum* vero talem *inordinatum* alvi successum convenit congrua *diæta*, *potus* & *motus* sufficiens, exclusio internorum & externorum *refrigerantium*, abstinentia ab alimentis *nimium siccis*, *spissis* & tenacius pultaceis: rectius vero ad *promovendam* excretionem alvinam conferunt ex *diæta oleosa*, modice *lacticinia*, *juscula* pinguia, *butyri* liberalior comestio, *gelatinosa* liquidiora, *pruna*, *poma* & *pyra* dulcia cocta, *passulata*: quicunque etiam in *obstructiones* alvinas inclinant, illi abstineant à cibis *crassis*, à copioso usu panis *recentis* aut *insufficienter* cocti, ab usu *acidorum*, *adstringentium*, à cerevisia valde *saturata*, à potu *Coffée*, qui & ipse *obstructiones* invitat: præterea præstat *tempestive* vernali & autumnali tempore studiosis *modestam* aut interdum plane repetitam *laxationem* ordinare, qua collectæ *sordes* educuntur & varii morbi *præoccupantur*: quando etiam aliqualis *obstructio* diutius occupavit, tunc per unum aut alterum diem *solidi* cibi non ingerantur, sed cum diæteticis *liquidis* subveniendum est: frequentes *purgationes* destruunt etiam Studiosorum sanitatem: neque etiam *salutare* est, *defectum* necessariæ excretionis alvinæ *semper* cum *medicamentis* pharmacevticis & pilulis emendare velle: *emetica* excretiones artificiales non æque studiosorum *conditionibus* respondent, nisi in nonnullis subjectis *durioris* naturæ & nationis *specialissimæ* circumstantiæ *modestam* emesin indicent: multum etiam sanitatem violat *frequens vomitus*, sub frequenti *crapula* commissus: fugiant itaque sapientiæ studentes omni cura & hanc & illum: deinde *transpiratio insensibilis* in constanti bono successu servetur: quare nimis *laxus* & negligens *vestitus* vitandus, neque sub frigido-humida aura corpus *sensibilibus* refrigeriis exponatur, neque *confestim* auctior transpiratio *supprimatur*, neque intensius augeatur & *impellatur*: tanto majori vero cura hæc *transpiratio hyemali* tempore promovenda, aut *vernali* & *autumnali* conservanda est, ne ex *negligentiori* illius successu multiplices sanitatis calamitates, quarum ex parte in præcedentibus mentio facta fuit, introducantur: porro *diuresis* in congruo ordine servari debet, id quod contingit per *sufficientem potum* & *motum*, per bonam *diætam*, per evitationem internæ & externæ *refrigerationis*, per *temperantiam* & vitam *castam*, per usum *potus consueti* & bene defœcati, per juscula & infusa calida: corpus *castum* servetur, neque ulla ratione causa concilietur ad *seminis* jacturam: etenim *casta vita* multis modis

sani-

sanitati prodest; neque etiam ad *corpus redimendum anima perdenda* est dixit *Rejesius Camp. Elys. qv. 46.* hinc multi seminis evacuationem nocivam judicarunt: quotquot etiam studiosi *pollutiones nocturnas* experiuntur, illi *castis cogitationibus* indulgeant, *abstinentia* quoad bonum & plenum cibum aut potum Spirituosum & alimentosum studeant, *mobili* vitæ generi inhæreant & illas reliquas regulas observent, quarum *D. D. Præses in praxi extemporanea de Pollutione nocturna* mentionem fecit: caveant etiam *medici*, ne unquam consilia *legibus divinis contraria* ordinent: *conf. Rejes. l. c. malum enim consilium consultori pessimum* dixit *Gellius*: usus *sternutatoriorum* cui admodum indulgent passim studiosi, non est in *tanta copia* salutaris, offendit enim *caput* & enervat successive *internos* & *externos* sensus: unde rectius illi qui sanitati suæ student ab ejusmodi irrito & *sterili* more abstineant: in *humidis* enim subjectis, & ubi excretiones è naribus *difficilius* procedunt, aliquando tali modestius sternutatorio uti licet: secus vero adhibita sternutatoria varias *capitis*, *colli* & *pectoris* afflictiones, maxime quidem *vertiginosas* perturbationes causantur: reliquas *extraordinarias* excretiones cum Coryza & diarrhœa justis periodis decurrentes, ne *turbent* aut subito reprimant, sed cum *modesto regimine* ad bonum eventum promoveant studiosi. Et ita brevibus de Sanitate Studiosorum tuenda disseruimus: confitemur quidem, quod adhuc *multa* de hac consideratione in medium proferri potuerint, noluimus tamen *limites* dissertationis transcendere, quare hactenus brevitati operam dedimus. Deum rogamus, quo hunc laborem benedictione sua comitetur, quo multum fructum ferat, cui etiam pro viribus ad hunc laborem præstitis devotissimas gratias referimus, insuperque precamur, quo Studiosa juventus salutaribus hisce consiliis obtemperare & Deo optimo maximo nobiscum animum, corpus & omnes actiones consecrare velint.

